

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN
BODY IMAGE YANG NEGATIF PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**Isnaini Kusuma Hati
NPM. 1511080239**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2019 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN
BODY IMAGE YANG NEGATIF PADA PESERTA DIDIK
KELAS IX DI SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

**Isnaini Kusuma Hati
NPM. 1511080239**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



Pembimbing I : Dr. Oki Dermawan, M. Pd

Pembimbing II : Indah Fajriani., M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2019 M**

ABSTRAK

Body image adalah persepsi atau pemikiran seseorang atau individu terhadap bentuk tubuh atau berat tubuhnya, bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri, serta bagaimana perilaku seseorang yang mengarah pada evaluasi terhadap penampilan fisiknya. *Body image* ini dialami peserta didik kelas IX B di SMP Perintis 2 Bandar Lampung dengan kategori negatif. Dimana peserta didik merasa tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, tidak puas dengan penampilannya, malu jika muncul jerawat, merasa memiliki tinggi badan yang tidak ideal. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *pre-ekspreimental designs* atau eksperimen dengan desain *One-Group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 peserta didik dengan sampel 7 peserta didik kelas IX B di SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang memiliki *body image* dengan kategori negatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket *body image*, wawancara, observasi dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *body image* dan untuk mengetahui pengaruh penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX B. Hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum diberikan layanan konseling kelompok diperoleh nilai dari hasil *pretest* 55,00, dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami peningkatan dengan rata-rata skor bernilai 104,43. Dari hasil uji *Z (wilcoxon) Independent non parametik* menggunakan *SPSS for windows 17* dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai $0,018 < 0,05$, hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu hasil nilai rata-rata *posttest* dan *pretest* ($104,43 \geq 55,00$), angka tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suramin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM
MENINGKATKAN BODY IMAGE YANG NEGATIF
PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP PERINTIS 2
BANDAR LAMPUNG**

Nama : Isnaini Kusuma Hati

NPM : 1511080239

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN BODY IMAGE YANG NEGATIF PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG”** Disusun oleh **ISNAINI KUSUMA HATI, NPM: 1511080239**, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Senin, 16 September 2019.**

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. Oki Dermawan, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II : **Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : Dan (ingatlah juga), ketika Tuhan-mu Memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan Menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat berat”. (*Qur'an Surah Ibrahim : 7*)¹



¹ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 204

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Wa Syukurillah, sujud syukur kuhambakan kepada Allah yang Maha Agung Maha Tinggi Maha Adil Maha Penyayang Maha Memberikan Kemudahan bagi hamba-Nya, atas takdir-Mu telah Kau jadikan hamba sebagai manusia yang senantiasa bersyukur, berfikir, berilmu, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Dengan rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Sudarto dan Ibu Suwarsih yang tidak terbayangkan pengorbanan lahir batin, materi dan segalanya, yang selalu mengiringi langkah anak-anaknya dengan ketulusan do'a dan keridhoan. Tidak pernah putus asa dalam mendidik kami menjadi lebih baik. Terimakasih tidak memaksakan kami dalam mengambil langkah dan selalu mendukung kami dalam menggapai cita-cita.
2. Kakakku tercinta Arief Setyo Nugroho dan kakak iparku Titik Kartika, yang memotivasiku untuk selalu semangat, yang selalu mendoakan, menghibur, dan menantikan keberhasilan adiknya.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir, bertindak dan mengambil keputusan.

RIWAYAT HIDUP

Isnaini Kusuma Hati, dilahirkan di Desa Fajar Mataram, Kecamatan Seputih Mataram, Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 11 Agustus 1997. Isnaini merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Sudarto dan Ibu Suwarsih, dan adik dari Arief Setyo Nugroho. Semasa kecil selalu mengikuti kakak bermain di sawah dan menjadi pribadi yang tomboy. Pendidikan Isnaini dimulai dari Taman Kanak-kanak Aisyah Bustanul Atfal pada umur 5 tahun, kemudian masuk ke Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Fajar Mataram, mengikuti kegiatan lomba senam dan perkemahan Hajatpram atau Hari Ulang Tahun Pramuka dan selesai sekolah pada tahun 2009, melanjutkan kejenjang Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 6 Terbanggi Besar, pada kelas VII mengikuti eskul pramuka, kelas VIII sampai kelas IX mengikuti eskul Matematika dan selesai pada tahun 2012. Melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pangudi Luhur mengambil jurusan Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) pada kelas X mengikuti eskul Taekwondo, Pramuka, dan Paskibraka, menjadi anggota Bantara, mengikuti lomba Hajatpram dan mendaftarkan diri menjadi anggota OSIS (Organisasi Siswa Intra Sekolah). Pada kelas XI menjadi panitia Masa Orientasi Siswa (MOS) dan panitia Temu Tegak, dan selesai sekolah pada tahun 2015. Kemudian mengikuti pendidikan tingkat perguruan tinggi melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dimulai pada

semester I Tahun Akademik 2015/2016. Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Taekwondo dan selalu mengikuti ujian kenaikan tingkat/sabuk.

Selama menjadi mahasiswa, aktif diberbagai kegiatan intra maupun ekstra Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, September 2019
Penulis,

Isnaini Kusuma Hati
NPM. 1511080239



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Body Image* Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung”**.

Shalawat berbingkai salam penulis sanjungkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita semua dari alam kegelapan menuju kepada alam yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Ibu Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Ibu Rahma Diani, M. Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;

4. Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan membimbing serta mengarahkan dalam penulisan skripsi ini, dan selalu meluangkan waktunya demi mendukung mahasiswanya sukses;
5. Ibu Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta arahan dalam penulisan skripsi ini, ditengah kesibukan namun tetap meluangkan waktunya, tenaga, dan fikirannya dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas ilmunya;
7. Ibu Desiyana, S.Si selaku kepala SMP Perintis 2 Bandar Lampung, Ibu Ismayanti, S.Pd selaku Wakil kurikulum SMP Perintis 2 Bandar Lampung, Ibu Trima Ana Lestari selaku guru bimbingan dan konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan selama melakukan penelitian dapat terpenuhi;
8. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas D yang selalu berjuang bersama dalam mengikuti kuliah sampai pada tahap akhir ini semoga kita bisa sukses bersama;
9. Teman sepejuanganku yang sangat luar biasa, Ferdina Nur Fitria, Indah Setia Wati, terimakasih selalu mendukungku dan tidak henti memberi masukan

untuk memotivasiku dan terimakasih untuk Bayu Peto Alam yang sudah menemani dari jauh dan selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini;

10. Sahabat di Orange Kos Nawang Surya Ningsih yang sudah 4 tahun menjadi teman dekat dari awal kuliah sampai akhir kuliah, dan Yuyun Anita yang sudah menjadi teman sekamarku;

11. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak;

12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga amal sholeh dan budi baiknya mendapat pahala dari Allah SWT yang berlipat ganda. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang penulis kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, September 2019

Penulis,

Isnaini Kusuma Hati
NPM. 1511080239

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling	18
2. Pengertian Konseling Kelompok.....	20
3. Tujuan Konseling Kelompok	22
4. Asas-Asas Konseling Kelompok	22
5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok.....	24
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	
1. Konsep Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	26
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	30
3. Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	31
4. Tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	33
5. Indikator Keberhasilan.....	37
C. <i>Body Image</i> (Citra Tubuh)	
1. Pengertian <i>Body Image</i>	38
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	42
3. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	44
4. Penggolongan <i>Body Image</i>	45
5. Dampak <i>Body Image</i>	48
D. Remaja	
1. Pengertian Remaja	49
2. Tugas Perkembangan Remaja	50
3. Perkembangan Fisik.....	51
4. Perkembangan Kognitif	51
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan	

Fisik Remaja.....	52
6. Pengaruh Pertumbuhan Fisik Remaja Terhadap Tingkah Laku	53
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	54
F. Kerangka Penelitian.....	56
G. Hipotesis	58

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	54
B. Desain Penelitian.....	54
C. Populasi, Teknik Pengambilan Sampel dan Sampel Penelitian....	56
1. Populasi.....	56
2. Teknik Pengambilan Sampel	56
3. Sampel	56
D. Variabel Penelitian	57
1. Variabel Independen/Bebas	57
2. Variabel Dependen/Terikat.....	57
E. Definisi Operasional Penelitian	58
F. Metode Pengumpulan Data.....	60
1. Wawancara.....	60
2. Dokumentasi	61
3. Observasi.....	61
4. Angket.....	61
G. Instrumen Penelitian.....	63
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	64
1. Validitas Instrumen	64
2. Reliabilitas Instrumen.....	65
I. Teknik Pengolahan Data.....	66
1. <i>Editing</i>	66
2. <i>Coding</i>	66
3. <i>Procesing</i>	66
4. <i>Cleanng</i>	66
J. Metode Analisis Data	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	74
1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Konseling <i>Cognitive</i> <i>Restructuring</i>	74
2. Deskripsi Data	75
B. Pembahasan	89
C. Keterbatasan Penelitian	92

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	93
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA.....	95
DAFTAR LAMPIRAN	98



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Permasalahan <i>Body Image</i> Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.....	10
2. <i>Thought Record</i> (Rekaman Pikiran)	35
3. Definisi Operasional	64
4. Skor Alternatif Jawaban	68
5. Kriteria <i>Body Image</i>	69
6. Kisi-kisi Skala <i>Body Image</i>	70
7. Uji Reliabilitas	71
8. Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik Kelas IX.....	75
9. Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik Kelas IX.....	83
10. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Peserta Didik Kelas IX.....	85
11. Hasil Uji Normalitas	86
12. <i>Wilcoxon Signed Ranks Tests</i>	87
13. Uji <i>Wilcoxon</i>	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Penelitian	57
2. Pre Eksperimental Design dengan One Group Pretest-Posttest Design	60
3. Hubungan Antar Variabel	63
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, sampai masa tua. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia. Usia masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16-17 tahun, dan masa remaja berakhir antara usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun. Dalam rentang usia tersebut remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masanya agar masa perkembangannya berjalan dengan lancar.

William Key dalam Yudrik Jahja, mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu diantaranya adalah:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya,
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas,
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok,
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya,
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri,
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup,
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.¹

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Premadia Group, 2011), h. 238.

Dilihat dari tugas perkembangan yang dikemukakan oleh William Key diatas, pada masa remaja diharapkan mampu mencapai dan memiliki tingkah laku sosial secara bertanggung jawab. Tingkah laku tersebut akan nampak pada remaja pada saat penyesuaian diri. Kepercayaan diri yang dimiliki remaja bisa membuat remaja yakin akan kemampuan dirinya. Remaja akan dipengaruhi kuat atau lemahnya pribadi, citra diri, dan rasa percaya diri.

Remaja yang sedang mengalami masa perkembangan fisik sering kali membuat mereka merasa resah dan tidak nyaman, ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi perkembangan fisik yang cepat dan perkembangan fisik yang cepat tersebut tidak diimbangi dengan perubahan kejiwaannya (mental emosional) sehingga membuat remaja kebingungan dan cemas. Perkembangan fisik adalah suatu perubahan fisik yang terjadi pada seseorang dan juga merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Menurut Hurlock, pertumbuhan fisik remaja meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer, dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder.²

Perkembangan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh dapat dilihat dari bertambahnya tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh kanak-

² Catur Baimi Setyaningsih, *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Images) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas IX Di SMP N 6 Yogyakarta* (Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta) hlm. 1 (21 Mei 2015).

kanak itu mulai berkembang menjadi tubuh remaja dan akan menjadi tubuh orang dewasa yang dapat dilihat dari kematangan.³

Allah berfirman pada surah At-Taghabun ayat 3:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ﴿٣﴾

Artinya: “Dia Menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, Dia Membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu dan hanya kepada Allah-lah kembali(mu).”⁴

Dari ayat diatas Allah telah menjelaskan bahwa Dia menciptakan langit dan bumi sesuai kehendak-Nya, dan Allah telah menciptakan manusia dengan bentuk yang bagus dan rupa yang bagus dan hanya kepada-Nya kita akan kembali. Maka kita harus mensyukuri bahwa Allah telah menciptakan kita dengan bentuk yang bagus yang sesuai dengan diri kita.

Menurut Michael dan Linda dalam Cash dan Pruzinsky, remaja mulai memiliki *body image* saat memasuki remaja awal atau tahap pubertas karena pada masa tersebut remaja mengalami peningkatan massa tubuh, *body image* yang lebih negatif, dan tingkat dorongan yang lebih tinggi untuk kurus dan berdiet. Selama periode sekolah menengah (usia 11-14 tahun) memasuki masa transisi pubertas dengan pertimbangan berat dan bentuk tubuh.⁵ Pada tahap remaja awal, perkembangan fisik yang membuat berubahnya bentuk tubuh dan kematangan seksual menjadi penyebab banyaknya remaja memberi

³ Yudrik Jahja, *Ibid*, h. 231.

⁴ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 443.

⁵ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice* (New York: The Guilford Press, 2002), h. 75.

perhatian lebih pada bentuk tubuhnya. Pada remaja awal tersebut, remaja mulai mementingkan penampilan luarnya saja agar sesuai dengan gambaran diri (*body image*) yang diinginkan. Remaja yang mengubah penampilan mereka mengikuti trend yang ada, berpenampilan seperti artis idolanya, menggunakan *makeup* sebelum usianya dengan alasan agar wajahnya tidak pucat, membuat remaja melakukan hal tersebut agar dapat menghadapi lingkungan sosialnya.

Penilaian remaja atas bentuk tubuh yang dimiliki saat ini disebut dengan *body image*. *Body image* sebagai gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana orang tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Ketika individu memiliki *body image* yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya jika individu memiliki *body image* yang negatif maka akan menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya.

Body image yang negatif menunjukan seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk tubuh dan ukuran tubuh mereka, membandingkan tubuh mereka dengan yang lain dan merasa malu serta cemas tentang tubuh mereka sehingga tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, peka terhadap kritik orang lain, responsive terhadap pujian dan pesimis. Remaja yang tidak bahagia dengan tubuhnya dapat mempengaruhi bagaimana ia berpikir dan merasakan tentang dirinya.

Remaja yang memiliki keyakinan yang tidak realistis, mampu melakukan perilaku yang dianggap berbahaya tanpa kemungkinan mengalami bahaya ini, sehingga kebanyakan remaja menjadi stres karena sulit menerima dirinya sendiri.

Pandangan positif terhadap tubuh adalah kunci utama yang dapat membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada remaja perempuan. Remaja yang memiliki *body image* negatif akan membuat mereka mengalami banyak masalah ditubuhnya, contohnya merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, gangguan makan, melakukan diet yang terlalu ketat, depresi, dan lain-lain.⁶

Dalam Islam Allah SWT, telah secara jelas menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sempurna dan sebaik-baiknya. Berikut salah satu ayat dalam Al-Quran yang menjelaskan hal tersebut, dalam Q.S. At Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”⁷

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya dan memiliki makna akal pikiran berbeda dengan makhluk-makhluk Allah yang lain yang tidak mempunyai akal

⁶ Catur Baimi Setyaningsih, *Ibid*, h. 2.

⁷ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 478.

pikiran. Dengan akal pikiran manusia mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk. Menurut Hamka, manusia juga diciptakan oleh Allah SWT. dalam bentuk yang bagus baik lahir maupun batin. Setelah dilahirkan dalam keadaan yang sempurna manusia akan tumbuh menjadi dewasa. Manusia berangsur-angsur akan menjadi tua, kulit mulai keriput, rambut mulai beruban, tubuh pun akan menjadi bungkuk. Kemampuan akal juga mulai berkurang dan kembali seperti anak-anak. Maka kita sebagai makhluk Allah yang sempurna lebih ikhlas menerima keadaan yang telah diciptkan Allah SWT.⁸

Ayat lain juga menjelaskan bahwa Allah SWT. menciptakan manusia dengan ukuran yang telah ditentukan, ini diperjelas dalam surah Al-Infithar ayat 6-8.



بَنَّاَهَا الْإِنْسَنُ مَا غَرَّكَ رَبِّكَ الْكَرِيمُ ۝ الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ۝
فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ۝

Artinya : “Wahai manusia! Apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhan-mu Yang Maha Pengasih. Yang telah Menciptakan-mu lalu Menyempurnakan kejadianmu dan Menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang, dalam bentuk apa saja yang dikehendaki, Dia Menyusun tubuhmu.”⁹

Pada ayat tersebut Allah menyebutkan bahwa Dia telah menciptakan manusia sesuai dengan kehendak-Nya, ada manusia yang berkulit putih, berkulit kuning, berkulit hitam, berkulit kuning langsung, dan lain-lain. Ada

⁹ *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 469.

manusia yang berambut lurus, berambut keriting, rambut berwarna hitam, rambut pirang, rambut berwarna coklat, dan sebagainya. Ada juga manusia yang memiliki tubuh tinggi, tubuh yang langsing, tubuh yang tinggi besar, tubuh yang pendek kecil. Dari semua kriteria diatas kita harus ingat bahwa meskipun manusia memiliki sifat dan bentuk yang secara prinsip sama, tapi tetap ada yang berbeda antara satu dengan yang lainnya.

Hasil dari *body image* mengacu pada kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh seseorang, termasuk keyakinan tentang dirinya. *Body image* mengacu pada kepentingan kognitif, perilaku, dan emosional tubuh untuk penilaian diri. Faktor *body image* berkaitan dengan peristiwa kehidupan saat ini yang terdiri dari persepsi yang akan dihilangkan atau dijaga pengaruhnya pada pengalaman *body image*, termasuk dialog internal, emosi *body image*, dan tindakan yang dilakukan orang lain.¹⁰

Body image yang dianggap buruk oleh remaja perempuan menimbulkan rasa tidak percaya diri baik itu pada penampilan di depan umum maupun kemampuan terhadap dirinya sendiri. Kenyataan yang ada di SMP Perintis 2 Bandar Lampung dimana terdapat peserta didik kelas IX yang memiliki *body image* negatif dan berusaha untuk memenuhi tuntutan dunia remaja yang ideal saat ini. Terdapat 7 peserta didik yang memiliki persepsi negatif akan *body image*. Ini dibuktikan dengan observasi, wawancara dan angket yang hasilnya peserta didik merasa kurang puas akan citra tubuh yang dimiliki.

¹⁰ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, h. 38.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling, Ibu Trima Ana Lestari, S. Pd di sekolah menyatakan bahwa:

“...Proses layanan bimbingan dan konseling sudah dilaksanakan tetapi belum dilakukan secara intensif. Ketika peserta didik mengalami suatu masalah saya akan memanggil anak tersebut keruang BK. Masalah yang dialami peserta didik beraneka macam, seperti absensi, keterlambatan dan bebasnya pergaulan mereka. Dan masalah-masalah ini perlu ditindak lanjuti dengan melakukan panggilan orang tua dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Untuk masalah pergaulan mereka pasti ada khususnya dikelas IX yang saya pegang, karena sebagian dari peserta didik ada yang berasal dari kalangan menengah ke bawah. Faktor utamanya penyebab pergaulan mereka menjadi tidak normal bisa saja dari faktor lingkungan atau media sosial. Perilaku peserta didik cenderung terlihat tidak sewajarnya diusia mereka yang menginjak remaja awal. Dan ketika proses belajar mengajar guru sering menemukan peserta didik tidak mau untuk diminta maju kedepan kelas dengan alasan malu tidak percaya diri. Kebanyakan dari peserta didik memang terlihat berbeda atau minder jika mereka memiliki badan atau tubuh yang menurut mereka tidak seperti remaja yang lain. Dan penampilan peserta didik terlihat tidak sesuai jika diluar sekolah. Masalah ini muncul mungkin karena tidak adanya jam bimbingan dan konseling di dalam kelas. Sehingga saya hanya menerima laporan dari guru bidang studi saja...”¹¹

Berdasarkan uraian hasil wawancara tersebut bahwa layanan konseling kelompok masih belum berjalan secara maksimal. Peserta didik yang mempunyai permasalahan lalu dipanggil keruang bimbingan dan konseling untuk diberikan bantuan. Guru BK tidak bisa memantau aktivitas peserta didik secara langsung di dalam kelas, dikarenakan tidak adanya alokasi jam untuk guru bimbingan dan konseling. Untuk itu, guru BK hanya menerima laporan dari guru mata pelajaran saja. Mengingat guru BK

¹¹ Sumber: Ibu Trima Ana Lestari, S. Pd, *Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling SMP Perintis 2 Bandar Lampung*, pada tanggal 20 Maret 2019.

mempunyai tugas yang sangat penting yaitu membantu dan mengembangkan potensi bakat dan minat peserta didik, maka peran guru BK adalah memenuhi kebutuhan yang memang peserta didik membutuhkan penanganan. Penulis juga melakukan wawancara dengan beberapa peserta didik selama di sekolah.

Hasil wawancara penulis dengan salah satu peserta didik yang berinisial ARS menyatakan bahwa:

“...saya merasa bentuk tubuh saya saat ini tidak ideal dibandingkan dengan teman-teman saya yang lainnya, karena saya memiliki berat badan yang lebih dan tidak seperti teman saya yang lain yang memiliki badan kurus. Saya sangat malu saat mengenakan baju olahraga dan kadang saya juga kesulitan untuk berolahraga karena tubuh saya yang berat ini. Saya sering tidak makan nasi seharian agar berat badan saya berkurang. Saya tahu itu tidak baik tetapi jika tidak begitu berat badan saya tidak akan menurun...”¹²”

Hasil wawancara penulis dengan salah satu peserta didik yang berinisial MML menyatakan bahwa:

“...saya ingin mengubah penampilan saya, saya ingin mengikuti penampilan idola saya karena saya ingin terlihat sama seperti mereka. Jika saya tidak berpenampilan seperti idola saya, saya akan tambah malu karena saya tidak percaya diri jika berpenampilan biasa-biasa saja. Kadang saya tidak membeli makanan saat istirahat agar saya bisa menabung dan membeli baju atau aksesoris yang mirip dengan idola saya. Bahkan kadang saya memaksa orang tua untuk membelikan barang yang saya inginkan. Saya tahu bahwa perilaku itu tidak baik dan seharusnya saya bisa berpenampilan apa adanya tetapi itu tidak membuat saya percaya diri...”¹³”

¹² Sumber ARS, *Wawancara Peserta Didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung*, pada tanggal 20 Maret 2019.

¹³ Sumber MML, *Wawancara Peserta Didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung*, pada tanggal 20 Maret 2019.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara di SMP Perintis 2 Bandar Lampung di kelas IX B peserta didik terindikasi adanya persepsi yang membuat peserta didik merasa tidak puas akan *body imagenya* saat ini. Peserta didik memiliki percaya diri yang rendah saat berdiskusi dengan teman di depan kelas, ingin memiliki berat badan ideal, merawat tubuh dan memperhatikan penampilan agar diterima dilingkungannya, cemas jika dikritik oleh teman, meluruskan rambut dengan melakukan *rebonding*, dan mengikuti *fashion* idolanya. Hal ini terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Data Permasalahan *Body Image* Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung

No.	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Indikator	Kriteria
1	ARS	Pr	Cemas terhadap kegemukan	Negatif
2	DF	Pr	Cemas terhadap kegemukan	Negatif
3	DR	Pr	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	Negatif
4	ITD	Pr	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	Negatif
5	MML	Pr	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	Negatif
6	SS	Pr	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	Negatif
7	SM	Pr	Cemas terhadap kegemukan	Negatif

Sumber: Data hasil observasi, wawancara dan angket di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel 1 diatas, dari peserta didik kelas IX B terdapat 7 peserta didik yang memiliki *body image* negatif, peserta didik merasa memiliki badan yang tidak ideal, badan yang terlalu kurus, pipi yang tembem, kelebihan lemak di badan, memiliki badan yang kecil, memiliki badan yang pendek, malu jika muncul jerawat, harus memiliki rambut yang lurus, malu jika penampilan tidak rapi dan bersih, menganggap penampilan orang lain lebih menarik, dan harus berpenampilan sesuai tokoh idolanya.¹⁴ Dampak dari peserta didik yang memiliki *body image* negatif diantaranya, mempengaruhi proses sosialisasi membuat anak menjadi introvert, cemas yang berlebihan, melakukan diet ketat, menggunakan make-up yang berlebihan, mengikuti penampilan idolanya tanpa memikirkan keadaan ekonomi orang tua, dan mengalami gangguan makan.

Dari masalah *body image* tersebut perlu adanya penanganan untuk mencegah masalah bertambah, maka dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif, sehingga peserta didik memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan *body image* mereka. Teknik ini sangat cocok diterapkan dalam mengatasi *body image* negatif karena dengan teknik CBT dapat mengubah pola pikir dan perilaku seseorang dari yang negatif ke positif.

¹⁴ Sumber: Data Observasi, Wawancara dan Kuesioner Kepada Peserta Didik Kelas IX B di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Allah SWT juga memerintahkan untuk memandang segala sesuatu dari sisi positif sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al – Quran surah Yusuf ayat 87:

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya : *“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”*.¹⁵

Dari ayat diatas penulis menyimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan untuk yakin, optimis, berpikir positif, dan Allah SWT melarang untuk ragu, pesimis dan berpikiran negatif akan usaha yang dikerjakan karena orang - orang yang berputus asa adalah hanya orang – orang kafir.

Layanan Konseling Kelompok dengan terapi kognitif-perilaku menurut Butler, Chapman, Forman & Beck dalam CBT, teknik yang dirancang untuk mengatasi pikiran negatif disebut restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*).¹⁶ Sedangkan menurut Cornier, *Cognitive restructuring* dengan layanan konseling kelompok mampu membantu individu untuk meningkatkan konsep ideal *body imagenya*. *Cognitive restructuring* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan

¹⁵ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 196.

¹⁶ Andreas Larson, *Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts* (Article Timur Tengah Teknis Univ) h. 2.

pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif.¹⁷

Penelitian yang dilakukan Deacon, dkk., menggunakan model kognitif intervensi kelompok dengan teknik defusion dan restrukturisasi kognitif untuk pengobatan gangguan citra tubuh pada perempuan dengan gangguan makan. Teknik dasar digunakan untuk pemikiran dan pelatihan dimana peserta diminta mengulang strategi setiap hari selama seminggu dan hasilnya menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam citra tubuh subjektif.¹⁸

Winzelberg dan rekannya, menjelaskan bahwa perspektif kognitif-perilaku dapat digunakan dalam program layanan yang diberikan untuk mencegah masalah *body image*. Levine dan Smolak, mengatakan penggunaan prinsip-prinsip kognitif-perilaku dapat digunakan dalam pendekatan interaksi dengan lingkungan dan upaya yang dilakukan dalam mencegah kesulitan *body image*. Cash dan Strachan, memberikan kesimpulan bahwa terapi *body image* kognitif-perilaku dan meninjau bukti kemanjurannya dalam berbagai aspek masalah.¹⁹ Dilihat dari hasil penelitian tersebut bahwa teknik restrukturisasi kognitif baik digunakan untuk peserta didik yang memiliki pemikiran negatif terhadap *body image*, maka penulis mengajukan layanan CBT dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body*

¹⁷ Elis Sulistiya, Dwi Yuwono Puji Sugiarto, Mulawarman, *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body images*, (Jurnal Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang) h. 136.

¹⁸ Andreas Larson, *Ibid*, h. 4.

¹⁹ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, h. 44.

image yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dari pendidikan. Pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu layanan pendidikan yang harus diperoleh semua peserta didik, ini terdapat pada UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Permendikbud No. 111 tahun 2004 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Bagian yang melaksanakan bimbingan dan konseling ada tiga pengorganisasian. *Pertama*, kepala sekolah secara utuh dan berperan langsung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. *Kedua*, kepala sekolah bertanggung jawab dalam berperan sebagai penanggung jawab bimbingan dan konseling, sedangkan pelaksanaan diberikan kepada koordinator bimbingan dan konseling. *Ketiga*, pelaksanaan bimbingan dan konseling dilaksanakan secara kelompok suatu lembaga atau lembaga bimbingan dan konseling sekolah tersebut.²⁰

Bimbingan dan konseling secara khusus dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pertolongan individu. Bimbingan merupakan usaha untuk mencapai kebahagiaan hidup pribadi, kehidupan efektif dan produktif dalam masyarakat, dapat hidup bersama dengan individu-individu lain, dan keharmonisan dalam cita-cita individu dengan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan secara umum layanan bimbingan dan konseling mempunyai dua

²⁰ Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan & Konseling di Sekolah*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), h. 60-61.

fungsi sebagai fasilitator baik bagi individu maupun lembaga, dalam arti bahwa bimbingan dan konseling berfungsi untuk mempermudah individu dalam mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera baik dunia maupun di akhirat.²¹ Maka dari itu akan dilaksanakan bimbingan dan konseling dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini dan mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka penulis membatasi masalah pada “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Body Image* Yang Negatif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: “Apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung?”

²¹ Prayitno dan Eman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 32 & 34.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

2. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

a. Kegunaan teoritis

- 1) Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperkaya ilmu pendidikan dan wawasan penelitian dibidang bimbingan dan konseling.
- 2) Sebagai bahan masukan dan sumbangan pemikiran yang akan menambah ilmu dan wawasan di bidang bimbingan dan konseling, guna meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling.

b. Kegunaan praktis

- 1) Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling menggunakan teknik *cognitive restructuring* di sekolah dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik.
- 2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya untuk

meningkatkan *body image* negatif menjadi positif pada peserta didik yang bisa menghambat proses berjalannya belajar.

- 3) Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *body image* negatif menjadi positif pada peserta didik yang sebelumnya memiliki *body image* negatif dapat menghambat berjalannya proses belajar.
- 4) Bagi penulis, dapat mengetahui sejauh mana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹

Menurut Jones dalam Prayitno, konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan. Menurut Smith dalam Prayitno, konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seseorang individu yang terganggu oleh masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan

¹ Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reflika Aditama, 2010, h. 10.

berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai kesulitan pribadi.²

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli atau klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.³

Dari beberapa pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa konseling merupakan salah satu bentuk kegiatan yang terdiri dari dua individu yaitu seorang konselor dan seorang konseli, dimana seorang konselor membantu konseli untuk dapat memecahkan permasalahan yang sedang dialami melalui proses tatap muka dan melontarkan pertanyaan kepada seorang konseli, sehingga konseli itu sendiri dapat menemukan solusi dari masalahnya sendiri serta konseli mampu mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan konseling dan mampu mendedikasikan diri untuk lebih baik lagi.

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta, 2013, h. 100.

³ Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung : CV Pustaka, 2010, h. 15.

2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa, individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti sifat permisif orientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.⁴

Menurut Larrabe & Terres, layanan konseling kelompok mendominasi segenap upaya pelayanan bimbingan dan konseling.⁵ Menurut Goerge M Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.⁶ Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang menempatkan peserta didik dalam suatu

⁴ Ahmad Juantika Nurihsan, *Ibid*, h. 24.

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Ibid*, h. 307.

⁶ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta : Media Abadi, 2004, h. 590.

kelompok kecil untuk memberikan kesempatan dalam pembahasan dan pengentasan permasalahan dari masing-masing anggota kelompok dengan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor sebagai pemimpin kelompok.

Dalam Islam pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah mencegah perbuatan manusia dari yang tidak baik menjadi baik dalam istilah dikenal dengan amar ma'ruf nahi munkar. Hal ini dijelaskan oleh Allah dalam surah Ali Imran ayat 110 yang berbunyi:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ
مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya : “kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.”⁷ (Q.S Ali Imran : 110)

Manusia diciptakan Allah memiliki identitas bersuku-suku, berbangsa-bangsa, dengan berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki masing-masing etnis, tetapi perbedaan itu dimaksudkan untuk menjadi sarana pergaulan, saling mengenal, saling bekerja sama, saling

⁷ Al-Quran dan Terjemahannya (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 50.

membantu dalam bentuk memberikan bimbingan adalah perilaku positif yang dapat membawa kebaikan.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.⁸

Sedangkan menurut Prayitno menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal.

Selanjutnya menurut Prayitno, secara khusus yaitu fokus layanan kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan yaitu :

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2002, h. 50-51.

- a. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya bersosialisasi dan berkomunikasi;
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam pengembangan potensi, untuk melatih peserta didik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama teman. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

4. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, dalam konseling kelompok asas yang dipakai yaitu :

- a. Kerahasiaan, karena membahasa masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariaannya);
- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina da mengembangkan kesukarelaan seperti itu;
- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban

⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007, h. 173-174.

mengembangkan keterbukaan peserta didik, agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan;

- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang diberikan kepadanya.¹⁰

5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok, namun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4, yaitu :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok. Tujuan, tata cara dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan

¹⁰ Prayitno, *Ibid*, h. 14-15.

selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung bebas. Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah setelah pengungkapan masalah kemudian ;

- 1) Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan;
- 2) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari solusi dan bertukar informasi bagaimana cara manajemen diri untuk mengurangi pikiran tentang *body image*;
- 3) Konseli mencoba mempraktikan hasil diskusi dalam kehidupan sehari-hari;
- 4) Mendiskusikan kembali hasil penerapan dari teknik *Cognitive Restructuring* pada pertemuan selanjutnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk

mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.

B. Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Konsep Teknik *Cognitive Restructuring*

Menurut Dombeck & Wells-Moran, *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Sedangkan menurut James & Gilliland dalam Bradley, strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* yaitu perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri, (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.¹¹

Terapi kognitif melalui *Cognitive Restructuring* pikiran meliputi usaha memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Peserta didik diajak untuk menalar, memahami dan menghayati serta memonitor

¹¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), h. 255.

gagasan dan asumsi mereka terhadap suatu masalah secara positif.¹²

Cornier dalam Chintia, “*Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien”. Ditegaskan pula oleh Sayre menyatakan strategi *Cognitive Restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.¹³

Murk juga mendefinisikan *Cognitive Restructuring* yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi realitas. *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan

¹² Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, (jurnal Cendikia, Vol. 11, No. 1 April 2017. Surakarta Indonesia), h. 46.

¹³ Chintia Diana Crisri, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. (jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273), h. 268.

mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.¹⁴

Dilihat dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa teknik *Cognitive Restructuring* adalah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu. *Cognitive Restructuring* adalah proses belajar untuk distrorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional, menjadi positif.

Allah SWT menyatakan dalam Al-Quran bahwa Dia tidak akan merubah keadaan suatu kaum sampai kaum itu merubah keadaannya sendiri. Keadaan yang dimaksud disini ialah pikiran, pikiranlah yang menentukan langkah seseorang, ketika pikirannya baik maka langkah yang akan diambil pun akan baik, begitupun sebaliknya. Maka jika suatu kaum ingin merubah keadaannya menjadi lebih baik, maka ia harus merubah pikirannya terlebih dahulu. Sebagaimana yang dimaksud dalam surah Ar-Ra'd ayat 11:

¹⁴ Rika Damyati, Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung*. (Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) (2016) 287-301, h. 5.

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ تَحَفُّظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١٥﴾

Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah Menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”¹⁵

Pemberian layanan dengan teknik *cognitive restructuring* mengajarkan individu untuk berfikir secara lebih rasional, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Pemberian layanan dengan teknik ini dapat mengambil berbagai bentuk tindakan, semua bentuk layanan tersebut berasumsi bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif. Oleh karena itu layanan kognitif berusaha untuk merubah pola pikir yang membuat individu “terjebak” dari pola pikir yang salah.

¹⁵ *Al-Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005), h. 199.

2. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Hofman dan Asmundson, mendiskusikan *Cognitive Restructuring* memungkinkan konselor profesional konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu, seperti: *logical disputation*, *socratic questioning*, dan eksperimen perilaku, untuk menantang realitas mereka.

Meichenbaum, mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dipenuhi konselor dan klien sambil menjalani ketujuh langkah yang dideskripsikan oleh Doyle, sebagai berikut :

- a. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada klien. Konselor profesional juga dapat membantu klien menggunakan *imagery reconstruction* untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu. Proses ini melibatkan klien membayangkan sebuah situasi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan di seputar insiden.
- b. Klien perlu mengubah proses pikirannya, konselor profesional dapat membantu klien memenuhi tujuan ini belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu klien dalam menjadi sadar akan perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk “mengevaluasi pikiran dan

keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.

- c. Perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi diri dan mengubah ide tentang dirinya dan dunianya, mulai dengan memerintahkan klien untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.¹⁶

3. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle dalam Erford, mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik yang wajib diikuti oleh seorang konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik;

¹⁶ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 256-258

- b. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada;
- c. Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik.
- d. Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif;
- e. Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik;
- f. Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik

membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik;

- g. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pemikiran positif, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas *deadline*, apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari *body image*.¹⁷

4. Tahap *Cognitive Restructuring*

Dobson & Dobson mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif terdapat tiga bagian utama yaitu assesmen dan diagnosa; mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif remaja, memonitor pikiran-pikiran remaja melalui *Thought Record*. Tiga tahap-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahapan pertama : Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- a) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi dengan wawancara dan angket.

¹⁷ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 259-240

- b) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.
- c) Penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran diri yang positif dan negatif.

2) Tahapan kedua : Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi. Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Dalam wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi yang berlangsung.

3) Tahapan ketiga : Memonitor Pikiran-Pikiran Remaja melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut adalah format “*Thought Record* (Rekaman Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Tabel 2
Thought Record (Rekaman Pikiran)

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas 1-100	Tindakan yang dilakukan (D)	Afek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABCDE untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

- 1) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A;
- 2) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu malu pada kolom B;
- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, dan malu, serta menuliskan ukuran intensitas emosi yang dirasakan di kolom C;
- 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran yang telah realistis, dan rasional yang berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis pada kolom B dan pikiran alternatif dikolom D;

- 5) Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom E.¹⁸

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas. Format dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

- 4) Tahapan keempat : Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Remaja menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif.

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* dimodifikasi. Menurut Dobson & Dobson ada beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut.

- a) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
- b) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat.
- c) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi.
- d) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola pikir konseli.¹⁹

¹⁸ Bradley T. Erford, *Ibid*, hlm. 260-267.

¹⁹ Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung*, (Skripsi Program S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bandar Lampung 2017).

5. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari penerapan teknik *cognitive restructuring* menurut Nurmalasari, yaitu sebagai berikut:

- 1) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya.
- 2) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- 3) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
- 4) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya.
- 5) Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran positif.²⁰

²⁰ Seli Apriyanti, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*, (repository.upi.edu), h. 21-24.

C. *Body Image* (Citra Tubuh)

1. Pengertian *Body Image*

Citra atau *image* merupakan gambaran yang dimiliki orang banyak mengenai pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut. *Body image* dapat diartikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau masa sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang dimiliki.

Body image merupakan bagian dari konsep diri. *Body image* harus realistis karena semakin seseorang dapat menerima dan menyukai tubuhnya, ia akan lebih bebas dan merasa aman dari kecemasan sehingga harga dirinya akan meningkat. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya. Konsep diri positif menunjukkan harapan diri seseorang tersebut untuk sukses dalam hidup termasuk penerimaan dari aspek negatif dari diri sendiri sebagai bagian dari aspek negative diri sendiri sebagai bagian dari diri seseorang.²¹

Body image adalah dimensi psikososial yang didefinisikan oleh Schilder sebagai gambar tubuh kita yang kita bentuk dipikiran kita sendiri. Namun dari penelitian yang muncul di lapangan, dijelaskan bahwa *body image* adalah konsep multidimensial yang tidak hanya mencerminkan definisi Schilder. *Body image* dipandang sebagai pusat

²¹ Gebby Pratama Putri, *Hubungan Body image (Body image) Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014*, Padang : Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, 2014, h. 19

dari segala aspek fungsi manusia meliputi emosi, pemikiran, perilaku, dan hubungan. Menurut Germov dan William, *body image* adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Gambaran ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktualnya, maka hal ini dianggap sebagai *body image* negatif.²²

Body image merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Pengertian tersebut diperkuat oleh pendapat Fallon & Ackard dalam Cash & Pruzinsky, yang menyatakan bahwa “*body image* merupakan representasi mental dari tubuh yang meliputi persepsi dari penampilan, perasaan dan pikiran tentang tubuh, bagaimana rasanya berada di dalam tubuh, dan fungsi tubuh dan kemampuannya.”

Body image menurut Chaplin, adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya menarik dihadapan orang lain. Pendapat Tovia dalam Cash & Prunzinsky, menggambarkan *body image* sebagai citra mental individu atau representasi kognitif dari tubuhnya sendiri, termasuk penampilan luar, organ internal, dan proses fisiologis.²³

Menurut Corll, *body image* merupakan dinamika persepsi seseorang mengenai tubuh, bagaimana dia melihatnya, merasakan, dan

²² Adelina Elsa Damayanti, *Hubungan Body image, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*, 2016 (Jurnal Universitas Airlangga), h. 19.

²³ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, h. 117.

mengubahnya. *Body image* terbentuk oleh persepsi, emosi, sensori fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai dengan mood, perubahan fisik, dan lingkungan. Menurut Cash, *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Longe menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut.

Menurut Honigam dan Castel dalam Vili Januar & Dona Eka Putri, *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya.²⁴

Gardner dalam Faucher, memaknai *body image* dengan gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya. Jadi terdapat dua komponen dari *body image*, yaitu komponen perseptual (bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri) dan komponen sikap

²⁴ Anisah Fatma Desi, *Pengaruh Body image Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*, 2016 (Jurnal Universitas Yogyakarta), h. 21

(bagaimana seseorang merasakan tentang penampilan atau tubuh yang dipersepsinya).²⁵

Body image adalah gambaran yang beraneka ragam mengenai sikap subjektif dan persepsi tentang tubuh, terutama penampilan fisik. Menurut Burrowes, *body image* merupakan gabungan antara persepsi terhadap tubuh, yaitu individu dapat memiliki persepsi akurat mengenai ukuran, bentuk, serta berat tubuh mereka dan kepuasan terhadap tubuh, yaitu dimana individu memiliki kepuasan terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh mereka.²⁶

Dari pendapat para ahli diatas penelitian tentang *body image* ini menggunakan pengertian *body image* berdasarkan pendapat dari Cash dimana *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Peneliti merasa pendapat dari Cash dianggap paling sesuai dengan yang akan diteliti oleh peneliti.

²⁵ H. Sa'diyah, *Pengaruh Body image Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII*, 2016 (Jurnal UIN Maulana Malik Ibrahim), h. 3

²⁶ Rizky Fitria Dwinanda, *Hubungan Gratitude Dengan Body image Pada Remaja*, 2016 (Jurnal Universitas Gunadarma), h. 36.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash dan Prunzinsky adalah :

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Prunzinsky, jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Menurut Croll dalam Stang J & Story, berdasarkan laporan American Association of University Women, bagi seorang wanita penampilan merupakan hal yang paling penting dalam menilai diri. Masa puber bagi laki-laki menginginkan tipe tubuh berdasarkan tinggi, kecepatan, keluasan, dan kekuatan. Sedangkan menurut perempuan karakteristik tersebut kurang dapat diterima, mengingat pada masa puber, anak perempuan menjadi lebih gemuk.

b. Media Massa

Levine dan Harisson dalam Rice & Dolgin, mengungkapkan bahwa kebanyakan peneliti setuju bahwa media masa sebagian besar bertanggung jawab kepada remaja putri untuk menjadi langsing. Perempuan menginginkan seperti gambaran yang ditampilkan difilm, program televisi, iklan televisi, dan majalah memiliki tubuh yang tinggi, kecil dan langsing. Paparan terus menerus dilakukan dengan

memberikan pesan kepada perempuan, jika dianggap cantik, maka harus kurus.

Tiggeman dalam Cash & Pruzinsky, menyatakan bahwa media masa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Isi tayangan media masa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh kurus, dalam hal ini berarti level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan perempuan percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki wanita setinggi bahu, memiliki tubuh yang berotot, perut yang rata, dan pinggul yang tipis.²⁷

Perkembangan media tidak bisa disalahkan sepenuhnya sebagai penyebab munculnya sikap ideal tertentu, dan jelas hal ini perlu disikapi secara bijak. Menurut Vili Januar & Dona Eka Putri, para remaja perempuan harus menyadari bahwa abad 21 adalah masa pembentukan citra, sebagian besar kemungkinan yang mereka lihat di media adalah sesuatu yang semu atau ilus..

c. Keluarga

Ann dalam Cash & Prunzinsky, mengatakan bahwa orang tua merupakan agen penting sosialisasi yang mempengaruhi *body image*

²⁷ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, h. 91-92.

anak mereka melalui pemodelan, umpan balik, dan instruksi. Ketika anak lahir, orang tua akan menyambut kesamaan antara citra mereka dengan penampilan anak sebenarnya.²⁸

d. Hubungan interpersonal

Dunn dalam Cash & Pruzinsky, mengungkapkan bahwa hubungan interpersonal merupakan salah satu jalan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan menerima umpan balik mengenai konsep diri termasuk apa yang dirasakan tentang penampilan fisik.²⁹

3. Aspek-Aspek *Body Image*

Aspek-aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky adalah :

- a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Penampilan saat dirinya memakai pakaian. Apakah pakaian yang digunakan dapat membuat dirinya menarik atau memuaskan.
- b. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik,

²⁸ Thomas Cash, Thomas Pruzinsky, *Ibid*, h. 100-101.

²⁹ Anisah Fatma Desi, *Ibid*, h. 23-25.

wajah, tubuh, bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki) serta bagian tubuh secara keseluruhan.

- d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badan dari sangat kurus sampai sangat gemuk.³⁰

4. Penggolongan *Body Image*

a. *Body Image* Positif

Menurut Meliana, ketika kita memiliki gambaran mental yang akurat dan benar tentang tubuh kita, beserta perasaan, pengukuran, dan hubungan kita dengan tubuh kita sendiri secara positif, percaya diri, dan peduli pada tubuh, hal tersebut dimungkinkan sebagai individu yang memiliki *body image* yang sehat dan konsep diri yang positif. *Body image* yang sehat lebih dari sekedar ketiadaan perlawanan dengan makanan, berat tubuh atau penampilan fisik.

Menurut Keliat, *body image* dikatakan positif apabila seseorang menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberikan rasa aman, terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri.

³⁰ Anisah Fatma Desi, *Ibid*, h. 25-26.

Persepsi dan pengalaman individu terhadap tubuhnya dapat merubah *body image* secara dinamis. Januar dan Putri dalam Dyah mengatakan, individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan perilaku kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. *Body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuh yang baik.

Ciri-ciri *body image* positif adalah: 1) merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, 2) memiliki harga diri yang tinggi, 3) penerimaan jati diri yang tinggi, 4) rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, 5) adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain.³¹

b. *Body Image* Negatif

Berbagai permasalahan *body image*, yang paling umum adalah masa ketidakpuasan terhadap sosok tubuh (*body dissatisfaction*) dan distorsi *body image*. Ketidakpuasan berarti ketidaksukaan individu terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tubuh tertentu. Besarnya kesenjangan antara *body image* ideal dengan *body image* merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap sosok tubuh. Seseorang

³¹ Ana Zohratun Nisa, *Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Pada Remaja Putri MA Sidoarjo*, Jurnal UIN Sunan Ampel Surabaya, <http://digilib.uinsby.ac.id/4213/>

bisa saja mengatakan tubuhnya “jelek”, saat orang lain menganggapnya cukup menarik. *Body dissatisfaction* dan *distorsi image* umum dialami oleh para remaja, yang akhirnya menyebabkan mereka mengalami penghargaan diri yang rendah.

Meliana menyebutkan, hal-hal yang mempengaruhi *body image* negatif seseorang adalah penerimaan terhadap bentuk tubuh perbandingan dengan orang lain yang membuat seseorang gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) sehingga seseorang akan melakukan segala hal agar terjadi perubahan pada penampilannya.³²

Ciri-ciri *body image* negatif adalah: 1) tidak puas atau malu terhadap kondisi tubuhnya, 2) memiliki harga diri yang rendah atau bahkan merasa dirinya tidak berharga, 3) meyakini bahwa orang lain lebih menarik, 4) merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah pertanda dari kegagalan personal, 5) merasa cemas terhadap tubuh, 6) merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki.³³

³² Aninda, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Body image Remaja Pada Masa Pubertas di Wilayah Kelurahan Bintaro Jakarta Selatan*, (Jakarta : Skripsi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, 2016) h. 27-29.

³³ Ana Zohratun Nisa, *Ibid*, <http://digilib.uinsby.ac.id/4213/>

5. Dampak *Body Image*

Menurut Huebscher, dampak negatif dari remaja memandang *body imagenya* adalah :

a. Percaya diri rendah

Menurut Davidson dan McCabe, hubungan antara remaja dengan teman sebaya dan keluarga dapat membantu remaja memandang dirinya. Lebih lanjut Davidson dan McCabe mengungkapkan remaja memiliki percaya diri rendah karena melihat dirinya tidak seperti teman sebayanya. Juga, jika seorang remaja berkembang lebih cepat daripada temannya, bisa menyebabkan mereka merasa percaya diri rendah karena perubahan tubuhnya sedangkan teman sebayanya belum memahami. Pada masa remaja, remaja putri cenderung memiliki percaya diri yang rendah.

Victoria Nurvita & Muryantinah Mulyo H, remaja putri yang obesitas mengakibatkan stigma negatif, yang membawa konsekuensi psikologis maupun sosial dimana menimbulkan kecemasan sosial, depresi, rendahnya kepuasan hidup karena mereka lebih sering dikucilkan oleh teman-temannya.

b. Gangguan makan

Remaja dengan gangguan makan cenderung menampilkan pola interaksi dengan pasangan mereka, maksudnya mereka akan menirukan perilaku model masing-masing untuk menurunkan berat badannya.

c. BDD (*Body Dysmorphic Disorder*)

Rahmania dalam Akhmad Husein, mengatakan bahwa BDD (*Body Dysmorphic Disorder*) merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik dan menyebabkan distress serta gangguan dalam fungsi kehidupan.³⁴

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja merupakan masa dimana perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan menurut Anna Freud, bahwa pada masa remaja akan terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua bahkan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.³⁵

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengemukakan, ada kriteria yang digunakan; biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yaitu: 1) individu yang berkembang saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual

³⁴ Anisah Fatma Desi, *Ibid*, h. 26-27.

³⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Kencana, 2011, h. 219.

sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, 2) individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, 3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri.³⁶

2. Tugas Perkembangan Masa Remaja

William Key, mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu diantaranya adalah:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya;
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas;
3. Menembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok;
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya;
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri;
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup;
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.³⁷

³⁶ S, Wirawan, *Psikologi Remaja*, Jakarta : Grafindo Persada, 2002, h. 23.

³⁷ Yudrik Jahja, *Ibid*, h. 238.

3. Perkembangan Fisik

Papalia dan Olds dalam Yudrik Jahja, perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensori, dan keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi, dan berat tubuh, perubahan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Menurut Piaget, tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.³⁸

4. Perkembangan kognitif

Menurut piaget dalam Yudrik Jahja, seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang di dapatkan tidak langsung di terima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berfikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berfikir abstrak.³⁹

³⁸ Yudrik Jahja, *Ibid*, h. 231.

³⁹ Yudrik Jahja, *Ibid*, h. 231- 232.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik Remaja

Faktor-faktor atau kondisi yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik remaja antara lain adalah:

1. Keluarga

Pengaruh keluarga meliputi faktor keturunan dan faktor lingkungan. Karena faktor keturunan, seorang anak dapat lebih tinggi atau panjang dari pada anak lainnya sehingga tubuhnya lebih berat. Faktor lingkungan akan menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang di bawa anak. Pada setiap usia, lingkungan lebih berpengaruh terhadap berat tubuh dari pada terhadap tinggi tubuh.

2. Pengaruh Gizi

Anak yang memperoleh gizi cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf remaja dibandingkan dengan mereka yang kurang memperoleh gizi.

3. Gangguan Emosional

Anak yang terlalu sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya *steroid adrenal* yang berlebihan. Kondisi ini akan berakibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar *pituitary*. Bila terjadi hal demikian, pertumbuhan awal remaja terhambat dan tidak tercapai berat tubuh yang seharusnya.

4. Jenis Kelamin

Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak perempuan. Kecuali pada usia antara 12 dan 15 tahun, anak

perempuan biasanya akan sedikit lebih tinggi dan lebih berat dari pada anak laki-laki. Terjadinya perbedaan berat dan tinggi tubuh ini karena bentuk tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda dari anak perempuan.

5. Status Sosial Ekonomi

Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial-ekonomi rendah, cenderung lebih kecil dari pada anak yang berasal dari keluarga yang status sosial-ekonominya tinggi.

6. Kesehatan

Anak-anak yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh yang lebih berat dari pada anak yang sering sakit.

7. Pengaruh Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh, apakah *mesomorf*, *ektomorf*, atau *endomorf*, akan mempengaruhi besar kecilnya tubuh anak. Misalnya, anak yang bentuk tubuhnya *mesomorf* akan lebih besar dari pada yang *endomorf*, karena mereka memang lebih gemuk dan berat.⁴⁰

6. Pengaruh Pertumbuhan Fisik Remaja terhadap Tingkah Laku

Pertumbuhan fisik mempengaruhi perkembangan tingkah laku remaja, hal ini tampak pada perilaku remaja yang canggung dalam proses penyesuaian diri. Remaja menghindari pergaulan, perilaku emosi seperti gelisah, mudah tersinggung serta melawan kewenangan, dan sebagainya.

⁴⁰ Dr. Dra. Nurhaedah Jafar, Apt,M.Kes, *Pertumbuhan Remaja*, Universitas Hasanuddin, 2005, h. 5-6.

Perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga mempengaruhi keadaan psikologis remaja. Meskipun akibatnya biasa sementara, namun cukup menimbulkan perubahan dalam perilaku, sikap, dan kepribadian. Perubahan pada masa remaja sering mempengaruhi sikap dan perilakunya. Hurlock dalam Lisna, mengemukakan perubahan yang terjadi pada remaja adalah sebagai berikut: 1) Ingin menyendiri; 2) bosan; 3) inkoordinasi; 4) antagonis sosial; 5) hilangnya kepercayaan diri; 6) terlalu sederhana.⁴¹

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Puti Ami Nurjannah yang berjudul “Pengaruh Konseling Keognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung”. Dari hasil uji-t dengan t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} ($-13.472 < 1.796$), dengan demikian terdapat perubahan setelah melakukan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Elis Sulistiya, Dwi Yuwono Puji Sugiarto & Mulawarman yang berjudul “Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image*”. Desain penelitian *pretest and multiple posttest* mahasiswi yang dipilih

⁴¹ Lisna Ferosiska Pasaribu, “Skripsi : Pengaruh Pertumbuhan Fisik Terhadap Tingkah Laku Remaja”.

secara *purposive* dari 30 mahasiswi. Hasil uji *Repetead measure Anova* menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk meningkatkan *body image* mahasiswi dengan hasil ($F_{(2,10)}=21.759$, $p<0.05$).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Susi Fitri, Aip Badrudjaman, Nurul Fazriah dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Body Image – Cognitive Behavioral Therapy* (BI-CBT) Terhadap Siswi SMK Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi experimental design* dan bentuk desain *Non-equivalent Control Group Design* dan dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai sig. = 0,028 pada kelompok treatment yang berarti nilai probabilitas lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan demikian dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.
4. Penelitian dilakukan oleh Dahlia Nur Permata Sari dengan judul “Hubungan Antara *Body image* dan Harga Diri Pada Dewasa Awal Tuna Daksa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan harga diri. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki dewasa awal tuna daksa maka akan semakin tinggi pula harga diri, begitu pula sebaliknya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi $r=0,400$ dan signifikan 0,014.
5. Wulida Firdausy Ahla yang berjudul “Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Pada

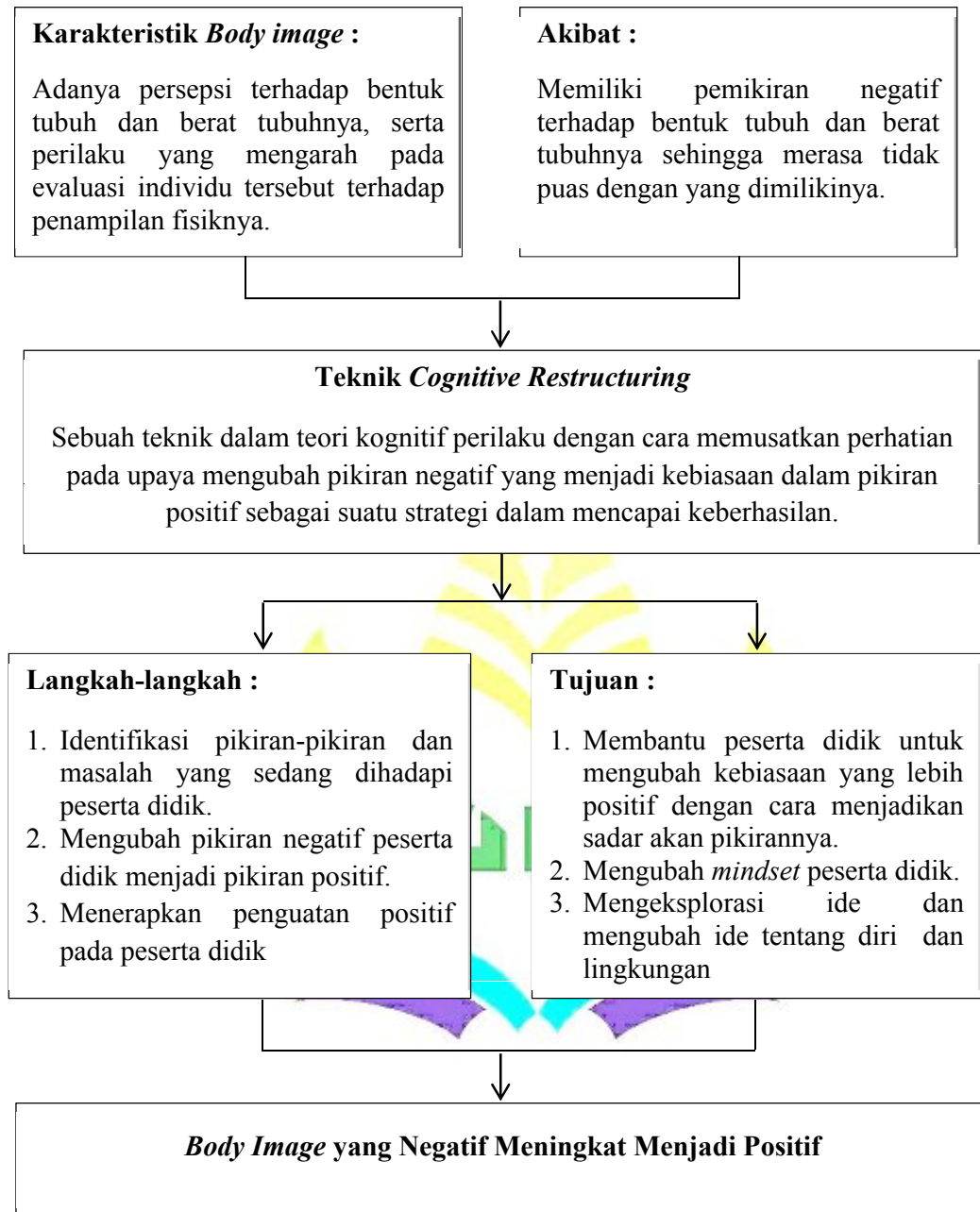
Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dengan probabilitas dibawah 0,05 ($0,006 < 0,05$), sehingga Hipotesis alternative (H_a) diterima.

F. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁴²

Cara yang digunakan untuk menangani peserta didik dengan *body image* negatif adalah dengan cara memberi layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif. Kesalahan berpikir di ekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Restrukturisasi kognitif dilakukan karena dianggap mampu untuk membantu peserta didik dengan *body image* negatif dengan tujuan mengubah pemikiran yang salah/irasional menjadi rasional. Peneliti membuat kerangka berpikir seperti bagan dibawah ini:

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2012), h. 91.



Gambar 1
Kerangka Penelitian

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁴³

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis ialah jawaban yang sementara dan kebenarannya masih harus diungkap dan diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan dengan tidak adanya ukuran antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud dengan hipotesis alternatif (H_a) ialah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁴⁴

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
 ”Apakah ada peningkatan *body image* yang negatif menjadi positif dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung”.

Adapun rumusan uji hipotesisnya ialah :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

⁴³ Sugiono, *Ibid*, h. 96

⁴⁴ Arikunto, *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, (Rhineka Cipta, 2015), h.

Dimana :

H_0 : Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* tidak berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

H_a : Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

μ_1 : *Body image* peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

μ_0 : *Body image* peserta didik setelah pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai $t(t_{hitung})$ dibandingkan dengan nilai $-t$ dari tabel distribusi $t(t_{tabel})$. Cara penentuan nilai t_{tabel} didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal $\alpha = 0,005$) dan $dk = n - 1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu :

Tolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima H_0 , jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.

BAB III

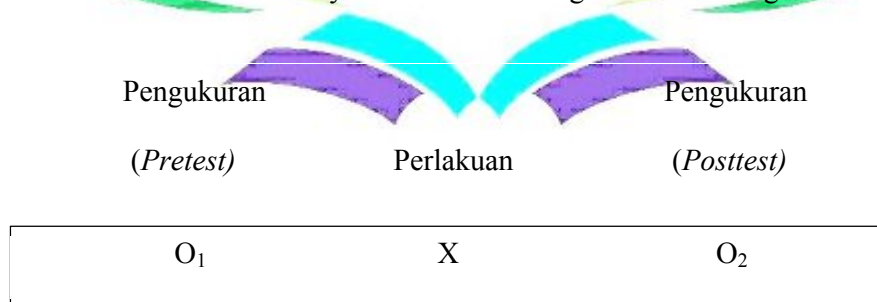
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain.¹

B. Desain Penelitian

Penulis menggunakan metode penelitian Pre-eksperimental, jenis desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan layanan dan *posttest* setelah diberikan layanan. Desain ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Pre Eksperimental Design dengan One Group
Pretest-Posttest Design

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta, 2010, h. 27.

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* yaitu pengukuran awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
- X : Pemberian perlakuan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.
- O₂ : *Posttest* pengukuran akhir setelah peserta didik diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.²

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan.

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*, rancangan dari penelitian ini adalah sebagai berikut. Adapun tahap-tahap rancangan penelitian yaitu:

- a. Melakukan *pre-test* yaitu pemberian tes kepada sampel penelitian sebelum diadakan layanan teknik *cognitive restructuring*.
- b. Memberikan layanan yaitu teknik *cognitive restructuring* dengan langkah-langkah prosedur penelitian dengan teknik *cognitive restructuring*.
- c. Melakukan *post-test* dengan tujuan mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik. Proses analisa data yaitu dengan menggunakan *pretest* dan *posttest one group design*.

² Sugiyono, *Ibid*, h. 111.

C. Populasi, Teknik Pengambilan Sampel dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX B yang berjumlah 30 peserta didik dengan kriteria yang sama.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴ Dimana penulis melihat kriteria *body image* negatif yang ada pada peserta didik kelas IX B kemudian penulis memfokuskan untuk mengamati peserta didik yang memiliki kriteria *body image* yang negatif tersebut.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.⁵ Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki kriteria *body image* yang negatif dengan jumlah 7 peserta didik.

³ Sugiyono, *Ibid*, h. 61.

⁴ Sugiyono, *Ibid*, h. 124.

⁵ Suharsimi Arikunto, *Ibid*, h. 147.

D. Variabel Penelitian

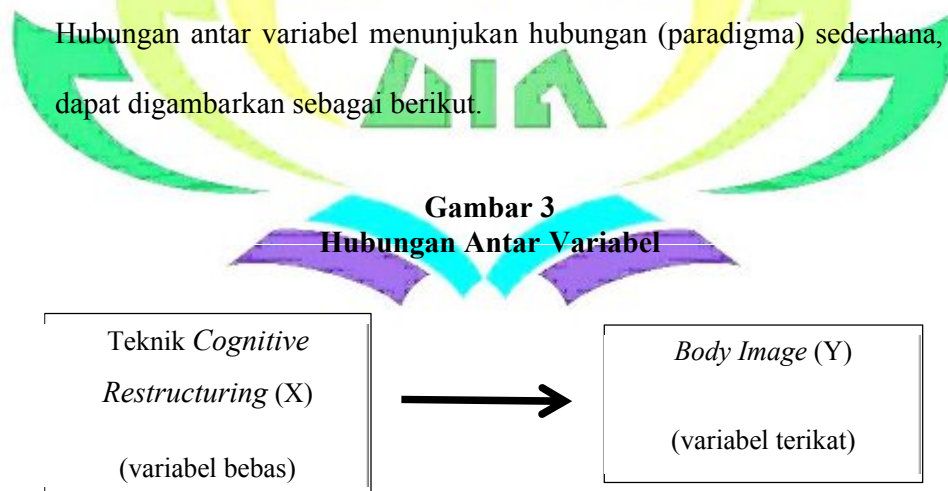
1. Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Variable independen pada penelitian ini yaitu teknik *cognitive restructuring*.

2. Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁶ Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *body image*.

Penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel X dapat memunculkan variabel Y. Hubungan antar variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut.



⁶ Prayitno, *Ibid* , h. 139.

D. Definisi Operasional Penelitian

Variabel dalam penelitian ini agar dapat di observasi perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui teknik *cognitive restructuring*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (*eksperimental variabel*). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah *body image*. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional:

Tabel 3
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel Independen (X) Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	<i>Cognitive Restructuring</i> , yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis.	Observasi melalui konseling kelompok dengan peserta didik.	Pikiran yang baru pada kolom D & E	Catatan Pikiran

		<p>Proses ini dilakukan melalui konseling kelompok dengan 6 sesi, dengan masing-masing waktu 45 menit setiap kali pertemuan.</p> <p>Tahapan-tahapan pemberian perlakuan dimulai dari assesment & diagnosa, menetapkan tujuan, implementasi teknik restrukturisasi kognitif, evaluasi dan pengakhiran.</p>			
2.	<p>Variabel Dependen (Y)</p> <p><i>Body Image</i></p>	<p><i>Body image</i> adalah hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga.</p> <p>Karakteristik <i>body image</i> negatif :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa penampilan diri tidak menarik 2. Tidak puas dan tidak nyaman dengan penampilan diri 3. Tidak memperhatikan penampilan 4. Berusaha meningkatkan dan memperbaiki 	<p>Angket (kuesioner) <i>body image</i> sejumlah 32 aitem pernyataan, dengan 4 skor :</p> <p>SS = Sangat Setuju</p> <p>S = Setuju</p> <p>TS = Tidak Setuju</p> <p>STS = Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Skala penilaian <i>body image</i> yang di kategorikan :</p> <p>Positif</p> <p>Negatif</p>	Interval

		penampilan 5. Tidak puas dengan tiap bagian tubuh 6. Tidak puas dengan penampilan keseluruhan 7. Kewaspadaan terhadap berat badan 8. Mengkategorikan berat dan tinggi badan tidak seimbang 9. Merasa ukuran tubuh tidak proporsional			
--	--	---	--	--	--

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara.⁷ Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi selengkap-lengkapny tentang objek yang akan diteliti. Wawancara dilakukan kepada peserta didik untuk mengetahui informasi pada peserta didik. Hasil wawancara berupa data tentang peserta didik yang digunakan peneliti untuk memastikan subjek penelitian.

⁷ Suharsimi Arikunto, *Ibid*, h. 27.

2. Dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, dan sebagainya.⁸ Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian yaitu tentang *body image* yang positif.

3. Observasi

Observasi partisipan adalah observasi yang dilakukan oleh penulis, yaitu penulis akan terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari peserta didik. Dalam penelitian ini, penulis mengamati terhadap pola perilaku peserta didik salah satunya ialah *body image*. Suatu proses untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang diinginkan juga merupakan bagian dari observasi.

4. Angket (Kuesioner)

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini menggunakan angket terkait dengan *body image* menurut Cash & Pruzinsky. Angket ini diadopsi dari skala *body image* milik Anggoro Dyah Wahyu Andiyati dengan judul skripsi “Hubungan Antara *Body Image* Dengan

⁸ Suharsimi Arikunto, *Ibid*, h. 27.

Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul”. Dari penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likerts, format yang digunakan dalam instrumen penelitian ini terdiri dari 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Rentang penilaian pada skala *body image* dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dengan banyaknya item 32 maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- A. Skor tertinggi : $4 \times 32 = 128$
 B. Skor terendah : $1 \times 32 = 32$
 C. Rentang : $128 - 32 = 96$

Rumus Interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(32 \times 4) - (32 \times 1)}{2}$$

$$I = 48$$

Keterangan :

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel berikut ini :

Tabel 5
Kriteria *Body Image*

Interval	Kriteria	Keterangan
81 – 129	Positif	Peserta didik yang masuk dalam kategori positif: percaya diri, peduli terhadap tubuh, memiliki konsep diri yang positif, menerima dan menyukai bagian tubuhnya, terhindar dari rasa cemas, mampu meningkatkan harga diri, mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan fisiknya.
32 – 80	Negatif	Peserta didik yang masuk dalam kategori negatif: tidak percaya diri terhadap bagian tubuhnya, memiliki konsep diri yang rendah, tidak menerima dan menyukai bagian tubuhnya, merasa cemas dalam keadaan apapun, memiliki harga diri yang rendah, tidak mampu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan fisiknya.

F. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap penulis yaitu tentang efektifitas layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *body image* positif peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner). Kisi-kisi *body image* yang digunakan dalam penelitian ini

diambil dari aspek-aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 6
Kisi-kisi Skala *Body Image*

Dimensi	Indikator	Nomer Item		Jumlah Butir
		(+)	(-)	
Evaluasi Penampilan	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	1, 2	3, 4	4
	Evaluasi terhadap penampilan orang lain	5	6, 7	3
Orientasi Penampilan	Berusaha untuk memperbaiki penampilan	-	8	1
	Perhatian individu untuk berusaha menjaga penampilan	-	9	1
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Puas terhadap penampilan secara keseluruhan	10	11, 12, 13, 14	5
Kecemasan menjadi gemuk	Cemas terhadap kegemukan	16, 17	15, 18, 19, 20, 21	7
	Membatasi pola makan	22	-	1
Pengkategori an ukuran tubuh	Penilaian terhadap berat badan	23, 24, 25	26, 27, 28, 29	7
	Penilaian terhadap tinggi badan	30	31, 32	3
Jumlah		13	19	32

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data

yang dilaporkan peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.⁹

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah jika suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam objek yang sama, atau semua peneliti dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama.¹⁰ Skala *body image* dihitung dengan formula *Alpha Cronbach* dari *SPSS for windows 17*. Semakin tinggi koefisien reliabilitas atau semakin mendekati 1,00, maka alat ukur tersebut dikatakan reliabel.

Tabel 7
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	32

Hasil dari uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas skala *body image* 0,953. Skala tersebut memiliki hasil koefisien reliabilitas mendekati 1,0, ini menunjukkan bahwa skala *body image* memiliki reliabilitas yang baik.

⁹ Sugiyono, *Ibid*, h. 267.

¹⁰ Sugiyono, *Ibid*, h. 268.

H. Teknik Pengolahan Data

Dalam menentukan hasil penelitian diperlukan adanya pengolahan data terlebih dahulu yaitu:

1. *Editing*

Angket yang telah diisi oleh responden kemudian dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, kejelasan, relevansi dan konsistensi jawaban yang diisi oleh responden. Apakah semua pernyataan sudah terisi, apakah jawaban relevan dengan pernyataan, apakah jawaban konsisten dengan jawaban yang lain, dan cukup jelas terbaca.

2. *Coding*

Setelah tahap *editing* selesai, selanjutnya dilakukan pengkodean dengan mengubah data dalam bentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka atau bilangan, tahap ini disebut dengan "*coding*".

3. *Processing*

Pada tahap *processing*, data yang sudah terisi secara lengkap dan sudah melewati pengkodean maka dilakukannya pemrosesan data dengan memasukan data responden dari seluruh skala yang ada pada program di laptop.

4. *Cleaning*

Tahap *cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah masuk apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan sangat terjadi saat memasukan data ke laptop.

I. Metode Analisi Data

Analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, lalu dicermati akibat dari perilaku tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor *body image* sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *wilcoxon* karena data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

Rumus *wilcoxon*:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}}$$

Keterangan:

N = jumlah data

T = jumlah rangking nilai selisih yang negatif atau positif.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Konseling *Cognitive Restructuring*

Pelaksanaan penelitian penggunaan konseling kelompok *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan konseling terlebih dahulu penulis menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket *body image* kepada seluruh kelas IX B SMP Perintis 2 Bandar Lampung yang memiliki karakteristik *body image* yang negatif. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil kuesioner tersebut didapatkan 7 sampel peserta didik yang memiliki *body image* negatif yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda bersedianya mengikuti kegiatan ini. Penulis membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan menentukan hari dan waktu pelaksanaan.

Tahap selanjutnya, peserta didik tersebut dipanggil dan berkumpul ditempat yang telah disepakati sebelumnya. Peserta didik yang memiliki kriteria *body image* negatif tersebut nantinya akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan

untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik.

2. Deskripsi Data

a. Hasil Angket *Pretest Body Image* Peserta Didik

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari hasil angket yang dilakukan oleh penulis mengenai peningkatan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik. *Pre-test* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang memiliki *body image* negatif sebelum diberikan perlakuan. *Pre-test* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas IX B di SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Berikut ini hasil *pre-test* peserta didik yang memiliki *body image* negatif.

Tabel 8
Hasil *Pretest* Peserta Didik Kelas IX

No.	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kriteria
1	ARS	57	Negatif
2	DF	39	Negatif
3	DR	60	Negatif
4	ITD	63	Negatif
5	MML	59	Negatif
6	SS	49	Negatif
7	SM	58	Negatif
Jumlah		385	
Mean (rata-rata)		55,00	

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil *pre-test* peserta didik dengan jumlah 7 orang yang memiliki *body image*

negatif di SMP Perintis 2 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* yang negatif, dengan nilai rata-rata hasil *pretest* diatas adalah 55,00. Maka dalam hal ini perlunya pemberian layanan pada peserta didik yang memiliki *body image* yang negatif.

Pelaksanaan layanan konseling dalam penelitian ini melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Kegiatan tersebut dilaksanakan di ruang BK, sebelum melakukan sesi konseling penulis bersama peserta didik membangun hubungan dan menjalin komitmen dalam pelaksanaan pertemuan konseling.

b. Pelaksanaan Penelitian

1) Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Senin 22 Juli 2019 di ruang BK untuk mengetahui gambaran awal mengenai *body image*. Hasil penyebaran angket *body image* pada 7 peserta didik dengan kategori negatif.

2) Perlakuan (Layanan)

Layanan yang diberikan yaitu konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada kelas IX B dilaksanakan selama 6 kali pertemuan. Pelaksanaan layanan tersebut dilaksanakan sesuai waktu yang telah disepakati dengan peserta didik.

a) Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Senin, 22 Juli 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan pertama dibuka dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas berkenannya hadir dan mengikuti proses konseling.

Kegiatan selanjutnya penulis mengawali dengan proses perkenalan kemudian bergantian dengan peserta didik. Penulis menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma, dan cara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok sekaligus membentuk penulis. Penulis membuat kesepakatan kontrak dengan peserta didik mengenai waktu dalam pelaksanaan *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok, dan waktu yang telah disepakati ialah 45 menit dalam setiap pertemuan.

Penulis belum memasuki tahap pembahasan masalah, namun dalam pertemuan pertama ini penulis menjelaskan apa maksud dari konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan materi belajar yang sudah ada. Penulis memberikan angket *body image* kepada peserta didik untuk mengetahui data awal pada penelitian ini. Pada pertemuan

pertama ini terdapat peserta didik yang terlihat malu dengan keadaan tubuhnya, penampilannya yang lebih mencolok dibanding peserta didik yang lain, dan ada peserta didik yang terlihat tidak peduli dengan penampilan. Peserta didik ini diminta untuk mengisi form “saya tidak percaya diri jika...” yang telah disediakan penulis dengan tujuan peserta didik dapat mengenali dan memahami tentang dirinya tentang kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Setelah kegiatan berakhir, penulis memberikan kesimpulan dari kegiatan yang telah berlangsung. Kemudian, penulis menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kegiatan konseling diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

b) Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Kamis, 25 Juli 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan kedua, dilaksanakan dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada peserta didik telah berkenan hadir dipertemuan kedua ini. Kegiatan berikutnya penulis membahas dampak *body image* negatif agar peserta didik mempunyai gambaran yang akan terjadi akan pada masalahnya. Penulis meminta peserta didik untuk mengemukakan masalah yang dirasakan, dipikirkan, dan

dialaminya. Selanjutnya, peserta didik diminta memilih masalah yang sering muncul dan memilih asumsi/pikiran negatif mana yang ingin diubah/diganti. Kemudian peserta didik diminta untuk menuliskan masalahnya mengenai pandangan negatif tentang dirinya dengan mengisi form “catatan pikiran I” dan form “Saya tidak percaya diri jika...”.

Penulis kemudian mempersilahkan salah satu peserta didik untuk mengemukakan form “catatan pikiran I” yang telah dituliskan. Selanjutnya, penulis dan peserta didik lainnya memberikan respon/umpan balik terhadap masalah yang telah dibahas. Kemudian penulis memberikan peserta didik pekerjaan rumah berupa form “catatan pikiran I”, dan menginformasikan kepada peserta didik bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Penulis mengucapkan salam penutup dan terimakasih.

c) Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : Senin, 29 Agustus 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan ketiga dilaksanakan di ruang BK, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa. Pemimpin menanyakan kabar dan mengucapkan terimakasih sudah hadir dalam pertemuan hari ini. Penulis membahas kembali kegiatan

konseling kelompok pada pertemuan kemarin, membahas tugas rumah yang diberikan. Selanjutnya, penulis menjelaskan mengenai sugesti diri dan meminta peserta didik untuk menuliskan form “catatan pikiran II” untuk membantu membantah keyakinan yang irrasional yang sebelumnya sudah dituliskan pada form “catatan pikiran I”. Kemudian, pada kolom D dan E, peserta didik diminta menuliskan cara pandangan/pemikiran alternatif yang lebih rasional terhadap apa yang dialaminya. Penulis meminta peserta didik untuk membaca pikiran rasional/positifnya secara berulang dan mengaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari. Kemudian, peserta didik diminta untuk mempraktikannya didepan peserta didik lain. Selanjutnya, penulis memberikan pekerjaan rumah untuk mengisi form catatan pikiran I dan II untuk melatih agar peserta didik mampu terbiasa dalam berpikir positif. Penulis menyimpulkan dari kegiatan hari ini dan menyepakati pertemuan yang akan datang. Penulis menutup konseling kelompok dengan mengucapkan salam dan terimakasih.

d) Pertemuan Keempat

Hari/Tanggal : Kamis, 01 Agustus 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada pertemuan keempat ini, penulis meminta peserta didik untuk membuka kembali catatan pikiran I dan II pada kolom bagian E yaitu pemikiran rasional agar peserta didik dapat menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari. Pada pertemuan keempat ini peserta didik terlihat lebih berbeda, dimana peserta didik yang sebelumnya malu dengan keadaan tubuhnya menjadi percaya diri, yang sebelumnya penampilannya lebih mencolok kini terlihat selayaknya anak SMP, dan yang sebelumnya tidak memperdulikan penampilan menjadi lebih *fress* dan percaya diri, peserta didik terlihat lebih ceria dibanding dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Kemudian kegiatan ini ditutup dengan doa dan salam.

e) Pertemuan Kelima

Hari/Tanggal : Senin, 05 Agustus 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pertemuan kelima, dalam pertemuan ini yang dilakukan penulis adalah membahas materi pada pertemuan sebelumnya dimana pertemuan sebelumnya membahas “sukses berpikir

positif”. Pemimpin memberikan penguatan positif dan meyakinkan bahwa pemikiran-pemikiran negatif yang diyakini peserta didik adalah tidak benar, agar peserta didik mampu berpikir positif atas *body image* mereka. Pada form catatan pikiran kembali ditekankan oleh penulis bahwa peserta didik mampu menerapkannya dan memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan memahami keadaan yang sedang dihadapi.

f) Pertemuan Keenam

Hari/Tanggal : Kamis, 08 Agustus 2019

Waktu : 09.00 – 09.45 WIB

Tempat : Ruang BK

Pada pertemuan keenam ini, penulis dan peserta didik merangkum/mengevaluasi pertemuan-pertemuan yang telah dilakukan sebelumnya. Pada pertemuan terakhir ini, peserta didik diberikan lembar angket *body image* untuk melihat apakah ada peningkatan dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebelumnya. Kegiatan ini diakhiri dengan ucapan terimakasih, doa dan salam.

c. Tes Akhir (*Posttest*) *Body Image*

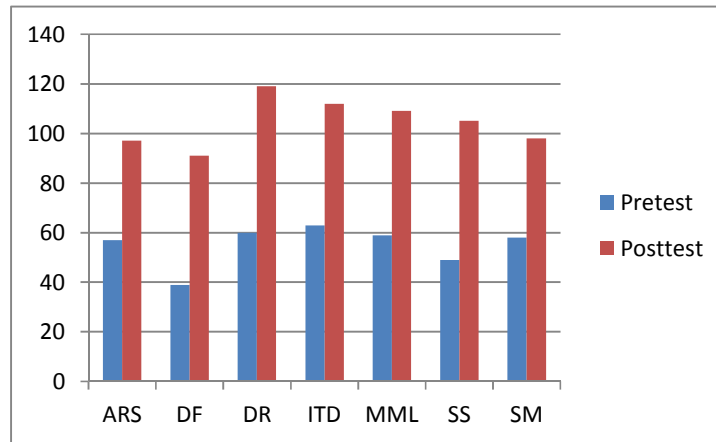
Tes akhir (*posttest*) dilakukan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengukur kembali *body image* peserta didik. Adapun hasil *posttest* dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 9
Hasil *Posttest* Peserta Didik Kelas IX

No.	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kriteria
1	ARS	97	Positif
2	DF	91	Positif
3	DR	119	Positif
4	ITD	112	Positif
5	MML	109	Positif
6	SS	105	Positif
7	SM	98	Positif
Jumlah		731	
Mean (rata-rata)		104,43	Positif

Berdasarkan tabel hasil akhir (*posttest*) diatas dapat dilihat adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan *cognitive restructuring*. Dari tabel diatas didapat jumlah skor *posttest* diperoleh nilai 731 dengan rata-rata (*mean*) 104,43. Hasil skor ini dapat dilihat pada grafik berikut ini:

Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Berdasarkan grafik dan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan menjadi 104,43 pada 7 peserta didik. Maka dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok mengalami peningkatan *body image*. Maka, pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

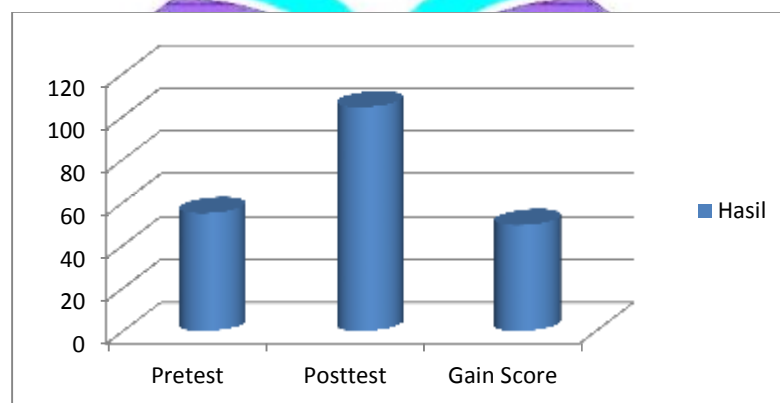
Setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat diketahui hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* sebagai berikut:

Tabel 10
Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score* Peserta Didik Kelas IX

Peserta Didik	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
ARS	57	97	40
DF	39	93	67
DR	60	119	59
ITD	63	112	49
MML	59	109	50
SS	49	105	56
SM	58	98	49
N	385	731	361
Mean	55,00	104,43	49,43

Dilihat dari hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest*, sama-sama mengalami peningkatan yaitu ($55,00 < 104,43$). Maka dapat diketahui bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* peserta didik mengalami peningkatan *body image* yang positif ini dapat dilihat pada grafik berikut ini:

Gambar 5
Grafik Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*



Grafik diatas menjelaskan bahwa rata-rata *gain score* (49,43), sehingga dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

d. Uji Persyaratan Analisis Data

1) Uji Normalitas

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Body Image	Pretest	.310	7	.041	.841	7	.102
	Posttest	.174	7	.200 [*]	.976	7	.941

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan *output* diatas diketahui nilai signifikansi (sig.) pada uji Kolmogorov-Smirnov $< 0,05$ (lebih kecil) maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal. Karena data penelitian berdistribusi tidak normal, maka penulis dapat menggunakan statistik non parametik dengan menggunakan uji *wilcoxon* atau uji Z untuk melakukan analisis data penelitian.

2) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *body image* positif pada peserta didik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon* atau uji *Z* dengan bantuan *SPSS for windows 17*.

Tabel 12
Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Pada tabel diatas dijelaskan bahwa *Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 ini menunjukan tidak adanya penurunan atau pengurangan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Positive Rank* atau selisih (positif) antara hasil untuk *pretest* dan *posttest* disini terdapat 7 data positif (N) yang artinya ke-7 peserta didik mengalami peningkatan hasil dari nilai *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 4,00, sedangkan jumlah ranking positif atau *sum of ranks*

adalah sebesar 28,00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai peserta didik yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Penggunaan uji *wilcoxon* yang penulis gunakan perlu dasar pengambilan keputusan untuk dijadikan pegangan atau pedoman. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon* yaitu:

1. Jika nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari < 0.05 , maka *Ha* diterima.
2. Jika nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari $> 0,05$, maka *Ha* ditolak.

Tabel 13
Uji Wilcoxon

Test Statistics^b

	Posttest – Pretest
Z	-2.371 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan *output test statistics* diatas, diketahui *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima, artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*. Pada *Z* bernilai -2,371, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh atau peningkatan dalam penggunaan layanan konseling kelompok

dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

B. Pembahasan

Adanya peserta didik yang memiliki ciri-ciri *body image* yang negatif di SMP Perintis 2 Bandar Lampung, diantaranya tidak percaya diri ketika diminta maju kedepan kelas, tidak percaya diri dengan penampilannya, tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, menggunakan *make-up* yang berlebihan. Perilaku ini dialami oleh 7 peserta didik di kelas IX B yang memiliki kategori *body image* negatif dikarenakan mereka memiliki pikiran yang irrasional bahwa mereka merasa tidak percaya diri dengan keadaan yang sekarang dan berusaha ingin merubah penampilannya tanpa memperdulikan kondisi ekonomi ataupun tugas mereka sebagai pelajar. Hasil dari wawancara dengan beberapa peserta didik, menunjukkan bahwa mereka memang lebih menyukai penampilan yang ideal seperti artis-artis atau idola mereka. Menurut mereka penampilan yang mereka miliki saat ini kurang memuaskan sehingga mereka memandang penampilan orang lain itu adalah yang terbaik. Diakui mereka bahwa mereka berusaha mencoba untuk berpenampilan tidak sesuai umurnya dikarenakan tuntutan teman dan lingkungan diluar sekolah. Jika penampilan mereka sesuai dengan umur mereka, mereka tidak akan bisa bersosialisasi dengan teman-temannya.

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang memiliki *body image* negatif, karena teknik ini dibentuk untuk membantu proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal “kesalahan berfikir” bertujuan mengganti pikiran peserta didik yang irrasional menjadi pikiran yang rasional (positif).

Pada kasus *body image* peserta didik yang diberikan pemahaman tentang bagaimana cara mengurangi pemikiran yang dimiliki menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Harapannya peserta didik dapat mengurangi pemikiran irrasional tersebut dan dapat digantikan dengan pemikiran yang lebih rasional, sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan waktu bersama teman-temannya. Dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terdapat perubahan perilaku yang menunjukkan penurunan pemikiran irrasional peserta didik. Peserta didik yang dahulunya kurang percaya diri dengan dilakukannya konseling kelompok peserta didik diminta untuk menuliskan pikiran-pikiran negatifnya.

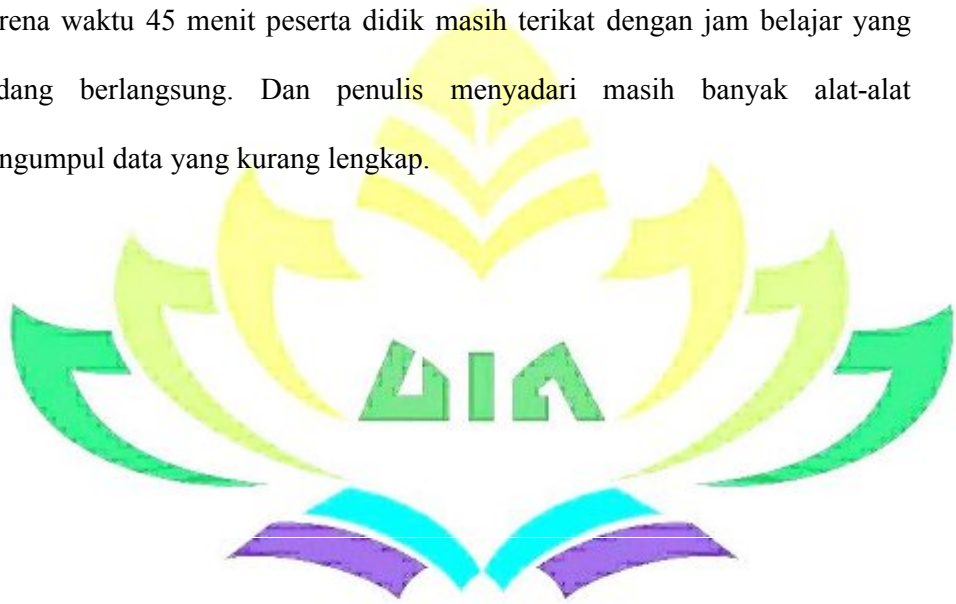
Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Waktu yang disediakan dalam setiap kali pertemuan yaitu 45 menit. Pertemuan pertama dan keenam dilakukan pada tanggal 22 Juli 2019 – 8 Agustus 2019 di ruang BK, peserta didik diberikan angket *body image* untuk mengetahui hasil *pretest*. Setelah mendapatkan hasil *pretest* peserta didik diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Pada saat diberikannya layanan, peserta didik diberikan materi mengenai konseling kelompok, *body image*,

kekuatan berfikir positif, dan diminta untuk mengisi form ABCDE dan form “Saya tidak percaya diri jika...”. Setiap peserta didik juga diminta untuk mempraktikkan apa yang mereka tulis pada form ABCDE di depan peserta didik yang lain, agar peserta didik dapat membayangkan situasi yang mereka alami dan pikiran apa yang akan muncul ketika mereka pada situasi tersebut. Alasan penulis menggunakan teknik *cognitive restructuring* karena teknik ini bertujuan merubah (restrukturisasi) perilaku dan pemikiran peserta didik melalui konseling kelompok untuk membantu peserta didik lebih percaya diri dan memiliki harga diri yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui pengaruh dari *cognitive restructuring* peserta didik diberikan angket *body image* untuk hasil *posttest*.

Pada perubahan yang dialami, peserta didik menunjukkan perubahan atau meningkatnya percaya diri mereka setelah pertemuan konseling keempat, dimana peserta didik telah belajar untuk membuang pikiran irrasional mereka menjadi pikiran yang rasional serta mendiskusikan pemikiran tersebut dari teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan. Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis mengatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Penulis sebagai penulis dalam kegiatan layanan konseling kelompok mengalami banyak beberapa hambatan. Antara lain, waktu yang diberikan cukup terbatas ditakutkan akan mengganggu kegiatan belajar peserta didik dikarenakan sampel yang diambil kelas IX, selain itu ruang BK menjadi satu dengan kantor guru sehingga suasana tidak kondusif jika terdapat guru yang berada di kantor. Dan waktu pelaksanaan konseling kelompok kurang efektif karena waktu 45 menit peserta didik masih terikat dengan jam belajar yang sedang berlangsung. Dan penulis menyadari masih banyak alat-alat pengumpul data yang kurang lengkap.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *body image* sebelum diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* diperoleh nilai dari hasil *pretest* 55,00, setelah diberikan perlakuan (layanan) teknik *cognitive restructuring* dan mengalami peningkatan dengan hasil *posttest* 104,43. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menghasilkan angka $385 \leq 731$ dengan hasil rata-rata (*mean*) $55,00 \leq 104,43$. Pada skor *posttest* dengan *gain score* sebesar 49,43. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dengan taraf signifikansi 0,05 (5%), diperoleh nilai Z sebesar -2,321 dan asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,018. Artinya nilai 0,018 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam meningkatkan *body image* yang negatif menjadi positif pada peserta didik kelas IX di SMP Perintis 2 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa adanya peningkatan *body image* pada peserta didik kelas IX B dari kategori negatif menjadi positif setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Adapun saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Bagi peserta didik diharapkan mampu menindaklanjuti dan meningkatkan *body image* positifnya sehingga memiliki percaya diri yang baik.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling agar memberikan program layanan seperti konseling kelompok untuk mencegah atau menindaklanjuti, serta meningkatkan *body image* peserta didik keseluruhannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor yang lain, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, maupun tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.
- Aninda, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Citra Tubuh Remaja Pada Masa Pubertas di Wilayah Kelurahan Bintaro Jakarta Selatan*, Jakarta : Skripsi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, 2016.
- Apriyanti, Seli, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*, repository.upi.edu.
- Aqib, Zainal, *Ikhtisar Bimbingan & Konseling di Sekolah*, Bandung: Yrama Widya, 2012.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, Rhineka Cipta, 2015.
- Baimi Setyaningsih, Catur, *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Images) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta*, Yogyakarta : Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cash, Thomas, Thomas Pruzinsky, *Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, New York: The Guilford Press, 2002.
- Cash, Thomas F. & Georgia K. Green, *Body Weight and Body Image Among College Women: Perception, Cognition, and Affect*, Jurnal Old Dominion University, 1986.
- Crisri, Chintia Diana, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013.
- Damayati, Rika, Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung*. (Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2), 2016.

Damayanti, Adelina Elsa, *Hubungan Body image, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*, (Jurnal Universitas Airlangga), 2016.

Desi, Anisah Fatma, *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*, Jurnal Universitas Yogyakarta, 2016.

Dwinanda, Rizky Fitria, *Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja*, Jurnal Universitas Gunadarma, 2016.

Erford, Bradley T., *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.

Hidayatin, Umi, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, jurnal Cendikia Surakarta Indonesia, Vol. 11, No. 1 April 2017.

H. Sa'diyah, *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII*, Jurnal UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.

Ifdil, Denich dan Ilyas, *Hubungan Body Images dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

Jafar, Nurhaedah, *Pertumbuhan Remaja*, Universitas Hasanuddin, 2005.

Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.

Juantika Nurihsan, Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reflika Aditama, 2010.

Larson, Andreas, *Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts*, Article Timur Tengah Teknis Univ.

Nisa, Ana Zohratun, *Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Pada Remaja Putri MA Sidoarjo* , Jurnal UIN Sunan Ampel Surabaya, <http://digilib.uinsby.ac.id/4213/>

Putri, Gebby Pratama, *Hubungan Body image (Body image) Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014*, Padang : Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, 2014.

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Salahudin, Anas, *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung : CV Pustaka, 2010.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2012.

Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2000.

Sulistiya, Elis, Dwi Yuwono Puji Sugiarto, Mulawarman, *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Images*, (Jurnal Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang).

Thohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2013.

William T, Jane E, *Cognitive Behavior Therapy : Prinsip-Prinsip Utama untuk Praktik*, Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017.

Wirawan, S, *Psikologi Remaja*, Jakarta : Grafindo Persada, 2002.

Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan* , Yogyakarta : Media Abadi, 2004.